

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます [山田健康センター](#) [検索](#)



第82回の西式甲田療法勉強会は 2月9日(土) 14:00 第2土曜。山田健康センターで「脚絆療法と足の点検」 ¥500 断食はすりおろしりんご断食。受付は30分前から。いずれも1週間前くらいから受付。事前の予約必要。

愚痴は三毒の一

「もう半年近くこの健康法をやっているのに.....」後の言葉を飲み込んだ彼はまだ20歳代半ば。不信感や挫折感がありありと顔に表れる。「でも考えてみて下さい。1年前はこんな暮らしを想像できましたか?朝普通に起きて、疲れない体にと変わり、粗食にしているのに普通に動いて生活できている今の状態を。すごい変わり方じゃないですか。」「しかし、こんなに痩せていて少しも体重が戻らないし、階段や坂はつらいですよ。」「それは不自由ですね。でもまあ通らないといけない峠。もう少し元気を出して!」「この姿じゃ就活の面接で何と思われるかが気になって...」「タイミングも悪かったのですねえ。でも以前の状態だとうまく就職できても体力的にもたなかったかもしれませんよ。」「この食事を続ける限り他人との付き合いもできないんですよ。もっと速く元気に戻れると思っていたのに、アー」「まあ溜息つかず、今は前に進むしかないのでは?後で振り返れば一生の良い勉強になったと思う時が来ますよ。」「...計算違いだったなア」不毛の会話が小1時間にも及ぶとこちらが疲れてくる。ご本人は健康論議をしているつもりで気付いていないかもしれないが、これはグチを吐き出しているようだ。だが、こちらもつい釣られて反語が多くなりお説教口調となったことは反省せねばなるまい。

自分の計らいではどうにもならないことがある

速く速くと思う心理は何も病人さんに限られたわけではない。でも大自然の働きは時には激烈なことが起こることもあるが、基本ゆっくりリズムで流れる。自然は大きな変化を嫌う。それでも確実に微かな変化が体内では生じているのである。人間の頭の時計の尺度と相容れないだけ。人間のほうがそちらに合わせないとどうにもならない。機械の中のバーチャルな絵の世界に慣れきった人間が勝手に想像して計算しても当てが外れることがあるのも当然なのだが、身体を自然の一部であるという認識が薄いことに原因するようだ。いや大自然というものを意識する機会が少ないからだろうか。あるいは科学が自然を凌駕できると錯覚しているのかもしれない。まあそれはいいとして、思い通りにならないときに自分がどう考えるか、どういう判断の元に行動するか、ここが問われるところ。愚痴は進む道の妨害となる。小さな同情を求める言葉が、やがて頭の中で正当なものとして認識される落とし穴が待っている。そうなれば有難いという感謝の認識領域が狭まる。生かされている実感が薄れ、独りで生きていると錯覚する。

INORI

結局病気を作るのも、治癒するのも案外人間力の度合いにより左右されるのではないだろうか。方法論や技術論はあくまで枝葉の問題ではないだろうか?病気治しはそれまでに積重ねてきた肉体的、精神的な悪い癖直しを目指して、本来護持している光の輝きを取り戻す修練と考えれば辻褄が合いそうだ。だから自分という人間を深く知り変わっていくチャンスでもある。

昨年に続いて第二回の座談会(気楽で自由なおしゃべり会)が去る1月26日(土)センターにてありました。11名の参加者で35年前に甲田先生がTV出演された珍しい画像を見ました。また偶然お越しになった麻野氏から在りし日の甲田先生のエピソードなどをお聞きすることが出来ました。話題は主に1日断食について疑問や経験智を出し合い健康生活を進めていく上での確認を深め合いました。次回は25年3月23日第4土曜日14:00、5月にはみんなで常用する柿茶作りを予定しています。興味のある方は友人お誘いの上事前連絡にてご参加されるのを歓迎致します。

前回の勉強会

1月の定例勉強会では合掌行を皆さんで行いました。四十分間はなかなかしんどく独りだと気おくれしがちだが集団でやればなんとかやり通せるもの。終了後には達成した充実感と爽快感が待っている。気分の高揚感とその後の鎮静感はこれぞ自律神経系や内分泌系のグッドバランスだと実感される。お土産は手掌からの波動が強力になることにより、その手で不調箇所を癒したり、感染危険を免れたりということ。毎年これを楽しみに参加される方もおられるほど。

新刊書案内

「**図解でわかる西式健康法**」山崎邦生(岡山健康学院院長)著 ¥1200+税
西式健康法の基礎知識である四大原則(皮、食、肢、心)と六大法則(平床、硬枕、金魚、毛管、合掌合蹠、背腹)を中心に図解を交えて平易に解説。自然治癒力を高める考え方、ノウハウがコンパクトに収められているので、他人に勧めるプレゼントや自己確認のために身近で利用するのに恰好の一書。潜在意識の活用法も載っていて普段の何気ない動作にも注意を呼びかけられているのも興味深い。



「全国健康むら21ネット第8回全国大会 in 大阪」開催!

日時：平成25年4月20日(土) 午前10:00~午後4:30 交流会は17:00~19:30

会場：ドーンセンターホール(7F)他 地下鉄谷町線・京阪天満橋駅 徒歩5分

テーマ：「いのちをつなぐ食と農と健康」

●第1部 大講演会

「病気になるしない免疫生活」.....安保徹(新潟大学大学院教授) 故甲田先生講演ビデオ

「あなたこそあなたの主治医」.....橋本行生(橋本内科医院院長)

●第2部 テーマ別分科会

1)「いのちをつなぐ健康」.....問題提起者：安保徹、橋本行生、昇幹夫、森美智代各先生

2)「いのちをつなぐ食と農業」.....問題提起者：保田茂、中島泰人各先生

3)「いのちをつなぐ脱原発」.....問題提起者：槌田劭、境野米子各先生

●第3部 全国健康むら21ネット 大交流会

健康むら21ネット活動報告、TPPなど農や原発問題などについてフリートーク ほか

参加費 前売券2000円/当日券2500円・第三部の交流会は別途2000円(弁当・飲み物代)

申し込み 郵便振替口座番号 00930-5-102781(振込先)口座名/全国健康むら21ネット

振込確認後にチケット送付(4月17日必着分まで受付)

山田健康センターにもあります

第8期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (毎月原則 第2土曜)



今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行なっています。1日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は必ず事前に申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることがあります。ご了承下さい。参加費毎回500円(断食食は追加400円)

| | 日時 | 内容 | 断食・備考 |
|------|----------------|----------------|----------|
| 第82回 | 2月9日(土) 14:00 | 足の故障/脚絆療法実習 他 | おろしりんご断食 |
| 第83回 | 3月9日(土) 14:00 | からし湿布、脚湯法 他 | くず湯断食 |
| 第84回 | 4月13日(土) 14:00 | 理論編 栄養・食、代謝、排泄 | 酵素断食 |